



## HIIHTOKOULU OHJELMA KEVÄT 2020



- 13.1. Hiihto V Alkuverryttelyt, Taitorata alkutesti + pelit suksilla.
- 20.1. Hiihto V Kuokkaa ja Wassun tekniikka, pelit ja leikit. **Vanhemmat mukaan!**
- 27.1. Hiihto V Mogrenin tekniikka Pelit ja leikit/ **Iltakisat klo 18.45 !**
- 3.2. Hiihto P Vuorohiihto tekniikka ja mäennousu. Pelit ja leikit / **Pittoa suksiin**
- 10.2. Hiihto P 1 -potkuinen tasatyöntö ja tasatyöntö. Pelit / **Pittoa suksiin**
- KUUTAMOHIIHTO TAPAHTUMA 10.2. KLO 18.30- TERVETULOA! Vanhemmat mukaan.**
- 17.2. Hiihto V Tekniikka kertaus / **Iltakisat klo 18.45!**
- 24.2. Hiihto P Laskutekniikkaa ja taito- ja tempurata perinteisellä. / **Pittoa suksiin**
- 2.3. HIIHTOLOMA
- 9.3. Hiihto V Ski-Cross rata , pelit ja leikit
- 16.3. Hiihto V Hiihtoretki lähimaastoon (tarvittaessa otsalamput! )
- 23.3. Hiihto V Taitoradan lopputestit, pelit suksilla
- 30.3. Hiihto V Leikkimielinen parisprintti kilpailu. Lasten/ perhesarjat.
- VANHEMMAT MUKAAN!** Makkaranpaistoa ja lämmintä mehua.

**Hiihtokoulu ohjelmaa mukautetaan ryhmissä lasten taitotasojen mukaan.**

**Tärkeää muistaa: säänmukainen vaatetus ja välineiden nimeäminen!**

*Lisäksi lasten ja nuorten iltakilpailut seuravina iltoina. Lisää infoa hiihtokoulussa!*

*Ma 27.1. klo 18.45 vapaa,/yhteislähtö. Ma 17.2. klo 18.45 vapaa/parisprintti.*

*To 27.2. klo 18.00 Avoimet iltakisat / seuran mestaruuskisat*

Hiihtokoulun pakkasraja hiihdolle on -15 astetta, jos pakkas on ylittynyt siitä, niin silloin perutaan koko illan ohjelma. Katso tiedote silloinkin klo 16.30 mennessä [www.kuhmo-ski.fi](http://www.kuhmo-ski.fi) tai [www.facebook.com/kuhmo-ski](https://www.facebook.com/kuhmo-ski)